

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

 Н.И. Гришкина  
«30» августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б.1.В.ДВ.4.2 Психология стресса»**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки)

Психология образования

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2014, 2015, 2016, 2017

г. Орск 2017

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.2 Психология стресса»/ сост. Н.Г. Попрядухина – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017. – 14 с.**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования

© Попрядухина Н.Г., 2017  
© Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2017

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины .....	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине .....	5
4 Структура и содержание дисциплины .....	6
4.1 Структура дисциплины .....	6
4.2 Содержание разделов дисциплины .....	10
4.3 Лабораторные работы .....	12
4.4 Практические занятия (семинары).....	12
4.5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	13
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	15
5.1 Основная литература .....	15
5.2 Дополнительная литература .....	15
5.3 Периодические издания .....	15
5.4 Интернет-ресурсы .....	15
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий .....	16
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	16
Лист согласования рабочей программы дисциплины .....	18

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: изучение теоретических основ эмоционального проявления человека, технологии и методик диагностики стрессовых расстройств, а также психотехник их профилактики и преодоления.

### **Задачи:**

- образование связи между основами психологии и совокупностью специальных знаний по стрессовым состояниям, технологий и психотехник работы с ними;
- развитие аналитических способностей студентов, а также способности самостоятельного поиска информации по теориям стресса, систематизирования получаемых знаний и критичного отношения к ним.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.В.ОД.2 Психология самопознания*

Требования к входным результатам обучения, необходимым для освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- современные методы консультативной, тренинговой работы для активизации профессионального самоопределения обучающихся;</li><li>- основные методы психологической регуляции и саморегуляции;</li><li>- психологические особенности профессиональной деятельности педагога-психолога.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- оценивать психические, физиологические особенности человека;</li><li>- находить пути благоприятного разрешения психологических конфликтов;</li><li>- определять общее и индивидуальное в психике человека;</li><li>- применять основные методы психологии в профессиональной деятельности;</li><li>- определять типы темперамента и типы характера;</li><li>- определять основные психические состояния;</li><li>- исследовать уровень волевых качеств человека.</li></ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками самодиагностики, самоанализа и самооценки уровня развития профессионально-психологической компетентности бакалавра психологической работы и особенностей её проявления в реальной профессиональной деятельности методами бесконфликтных взаимоотношений с клиентами;</li><li>- приемами изучения личности;</li><li>- методиками диагностирования поведения;</li><li>- умением организовывать речь в соответствии с видом и ситуацией делового общения;</li><li>- навыками отражения результатов профессиональной деятельности в документации.</li></ul>	ПК-32 способность проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-возрастные и индивидуальные особенности личностной и познавательной сферы учащихся и студентов;</li><li>-требования, предъявляемые к уроку психологии;</li><li>-принципы тематического планирования;</li><li>- особенности проектной деятельности обучающихся.</li></ul>	ПК-30 готовность руководить проектно-исследовательской деятельностью обучающихся

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Уметь:</b>  -изучать индивидуальные и личностные особенности студентов и использовать эти умения в планировании и организации их учебной и проектной деятельности;  -мотивировать на изучение учебного материала;  -организовывать исследовательскую работу с обучающимися;  -изготавливать простейшие наглядные пособия, дидактические материалы  -подбирать учебно-методическую литературу для изучения конкретного вопроса.</p> <p><b>Владеть:</b>  -навыками работы с документацией педагога-психолога;  -навыками использования разнообразного методического материала для проведения исследовательской работы;  -навыками общения с учащимися, родителями, педагогами;  -умением анализировать собственную деятельность, профессиональной рефлексии.</p>	

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Знать:</b> специфику предмета психологии стресса; особенности коллективного взаимодействия субъектов образовательной среды</p> <p><b>Уметь:</b> адекватно реагировать на нежелательные переживания тревоги и страха; определять в практической деятельности основные закономерности поведения личности в социуме;</p> <p><b>Владеть:</b> приемами и навыками рефлексии и эмпатии; приемами и методами по организации деятельности по оптимизации ситуации межличностного взаимодействия</p>	<p>ОПК-6 способность организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды</p>
<p><b>Знать:</b> основные теоретико-психологические основания стрессоустойчивости личности методы диагностики стрессовых состояний субъекта профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать методы диагностики стрессовых состояний субъекта профессиональной деятельности проводить психологический анализ причин стрессовых состояний субъекта профессиональной деятельности .</p> <p><b>Владеть:</b> навыками психологической диагностики; навыками психологической помощи при стрессе.</p>	<p>ПК-29 способность формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности</p>

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).  
очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	2 семестр	3 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>216</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>26,25</b>	<b>42,25</b>	<b>68,5</b>
Лекции (Л)	16	18	34
Практические занятия (ПЗ)	10	16	26
Лабораторные работы (ЛР)		8	8
Консультации		1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25	0,5
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>81,75</b>	<b>64,75</b>	<b>146,5</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);			
- выполнение расчетно-графического задания (РГЗ);			
- написание реферата (Р);			
- написание эссе (Э);			
- самостоятельное изучение разделов (перечислить);			
1. Подходы и теории стресса	2		2
2. Структура стрессовой ситуации и состояния	2		2
3. Сильные и глубокие эмоциональные состояния	2		2
4. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности	2		2
5. Методология и методы исследования стресса		4	4
6. Типология критических переживаний и стресс		2	2
7. Психическая организация и стресс		2	2
8. Психологическая работа с эмоционально-личностными проблемами		2	2
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	34	8	42
- подготовка к лабораторным занятиям;	18	32	50
- подготовка к практическим занятиям;			
- подготовка к коллоквиумам;			
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	21,75	14,75	36,5
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	<b>экзамен</b>	

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).  
заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>216</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>6</b>	<b>6,25</b>	<b>8</b>	<b>8,25</b>	<b>2,25</b>	<b>30,75</b>
Лекции (Л)	6	2	6	4		18

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)		4	2	4	2	12
Консультации					1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		0,25		0,25	0,25	0,75
<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - выполнение расчетно-графического задания (РГЗ); - написание реферата (Р); - написание эссе (Э); - самостоятельное изучение разделов (перечислить);	<b>30</b>	<b>65,75</b>	<b>28</b>	<b>27,75</b>	<b>32,75</b>	<b>184,25</b>
1. Подходы и теории стресса	6					6
2. Структура стрессовой ситуации и состояния	6					6
3. Сильные и глубокие эмоциональные состояния	6	2				8
4. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности		4				4
5. Методология и методы исследования стресса		4	4			8
6. Типология критических переживаний и стресс			8			8
7. Психическая организация и стресс			4	6		10
8. Психологическая работа с эмоционально-личностными проблемами					6	6
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	12	20	4	4	6	46
- подготовка к практическим занятиям;		16	8	8	8	40
- подготовка к коллоквиумам;						
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)		19,75		9,75	12,75	42,25
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>	<b>экз.</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре  
очная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Подходы и теории стресса	24	4			20
2	Структура стрессовой ситуации и состояния	27	4	2		21
3	Сильные и глубокие эмоциональные состояния	29	4	4		21
4	Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности	28	4	4		20
	Итого:	108	16	10		82

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
5	Методология и методы исследования стресса	30	6	4	4	16
6	Типология критических переживаний и стресс	24	4	4		16
7	Психическая организация и стресс	25	4	4		17
8	Психологическая работа с эмоционально-личностными проблемами	29	4	4	4	17
	Итого:	108	18	16	8	66
	Всего:	216	34	26	8	148

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре  
заочная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Подходы и теории стресса	12	2			10
2	Структура стрессовой ситуации и состояния	12	2			10
3	Сильные и глубокие эмоциональные состояния	12	2			10
	Итого:	36	6			30

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
3	Сильные и глубокие эмоциональные состояния	22		2		20
4	Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности	24		2		22
5	Методология и методы исследования стресса	26	2			24
	Итого:	72	2	4		66

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
5	Методология и методы исследования стресса	14	2	2		10
6	Типология критических переживаний и стресс	11	2			9
7	Психическая организация и стресс	11	2			9
	Итого:	36	6	2		28



#### Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
6	Типология критических переживаний и стресс	11		1		10
7	Психическая организация и стресс	11		1		10
8	Психологическая работа с эмоционально-личностными проблемами	14	4	2		8
	Итого:	36	4	4		28

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
8	Психологическая работа с эмоционально-личностными проблемами	36		2		34
	Итого:	36		2		34
	Всего:	216	18	12		186

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Тема 1. Подходы и теории стресса

Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье). Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека. Особенности информационного и эмоционального стресса. Феноменология проявления стресса как напряженности и сдавленности функционирования психического самоуправления. Понятие эустресса и дистресса. Опорные понятия темы: Стресс, напряженность, сдавленность.

### Тема 2. Структура стрессовой ситуации и состояния.

Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности. Классификация стрессоров. Первичные и вторичные стрессоры. Жертва изнасилования как двойная жертва. Позитивные и негативные последствия «потрясения» личности. Стресс и эмоциональная устойчивость. Опорные понятия темы: Стрессор, жертва, эмоциональная устойчивость.

### Тема 3. Сильные и глубокие эмоциональные состояния.

Стресс и другие глубокие эмоциональные состояния. Характеристика кризисного переживания как переживание ситуации, которую к исходному положению вернуть нельзя. Острое горе как кризисное переживание (Э. Линдемэнн). Этапы развития личностного кризиса. Характеристика депрессии, повышенной тревожности, беспомощности, безнадежности, дезорганизации личности как результатов переживания кризиса. Понятие личностного роста как результата конструктивного выхода из кризиса. Аффект как кризисное переживание: стремительный и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера (С.Л. Рубинштейн). Этапы развития аффекта, степень деструкции аффективной вспышки. Характеристика конфликтных переживаний, обусловленных внутренней рассогласованностью с самим собой. Ревность и тревожность как конфликтные переживания. Влияние ревности на сознание и поведение человека. Отличие тревожности от страха и испуга. Конструктивное и деструктивное влияние тревожности на функционирование сознания и проявление поведения человека. Типы тревоги (П. Тиллих и др.). «Мужество быть» как

противодействие тревоге. Фрустрация, ее виды (агрессия, двигательное возбуждение, стереотипия, регрессия, апатия). Влияние фрустрации на деятельность: нарушение целесообразности и мотивосообразности деятельности. Понятие фрустрационной толерантности. Характеристика страсти как силы и глубины переживания, а также вида эмоционального состояния. Страсть как пагубное явление и как подлинно человеческое назначение. Виды страсти. Естественнонаучное и духовное объяснение страсти (И.М. Сеченов, С.Л. Рубинштейн, М. Пруст, М. Мамардашвили). Опорные понятия темы: Стрессовые, конфликтные, фрустрационные, эмоциональные кризисные переживания.

#### **Тема 4. Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности.**

Особенности детских стрессов. Связь стресса и эмоционального выгорания.

Связь стресса и депрессии. Парадигма «жизни-смерти» - первичный базис аномальной реальности. Опыт смерти и его эквиваленты как естественное содержание и внутренний момент человеческой жизни. Трансформация идеи смерти в аномальной ситуации; изменение бессознательного чувства бессмертия и неуязвимости. Виды травматического опыта, связанного с различными экстремальными ситуациями – войны, концлагеря, террора, нахождения в плену, насилия (физического и сексуального), потери близкого человека, хирургической операции и тяжелой болезни, катастроф и землетрясений, а также других трагедий и несчастий. Опорные понятия темы: Эмоциональное выгорание, депрессия, жизнь, смерть, травма, травматический опыт.

#### **Тема 5. Методология и методы исследования стресса.**

Основные недостатки современной психологии: дифференцирование психической реальности; фрагментарность и неинтегративность психологических знаний; доминирование структурного над функциональным подходом; ограниченность деятельностного подхода. Полифункциональный / полисистемный подход к психике – методологическая основа ее современного изучения. Соотношение полифункционального и деятельностного подходов. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы.

Метод наблюдения в диагностике психического выгорания. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций. Опорные понятия темы:

Целостный и полифункциональный подходы, методология, метод, механизм защиты, стиль преодоления критической ситуации.

#### **Тема 6. Типология критических переживаний и стресс.**

Типология критических жизненных ситуаций (Ф.Е. Василюк), нарушающих жизнедеятельность организма (стресс), деятельность (фрустрация), внутреннюю согласованность сознания (конфликт), волевою реализацию жизненного замысла (кризис). Основания для такого деления - типы ситуаций, вызывающих состояния невозможности реализации субъектом разных видов внутренних потребностей своей жизни.

Типология жизненных миров: инфантильный (внутренне простой и внешне легкий), реалистический (внутренне простой и внешне трудный), ценностный (внутренне сложный и внешне легкий), творческий (внутренне сложный и внешне трудный). Переживание стресса, фрустрации, конфликта, кризиса, соответственно, “инфантильным”, “реалистичным”, “духовным”, “творческим” человеком как кризиса. Понятие о том, что одна и та же жизненная ситуация в различных жизненных мирах приобретает разный статус переживания.

Характеристика традиционного понимания переживания и переживания как “деятельности по воссозданию мира в себе и себя в мире”. Опорные понятия темы:

Тип жизненных ситуаций, тип жизненных миров, статус переживания, переживание как деятельность.

#### **Тема 7. Психическая организация и стресс.**

Системное функционирование психики и стресс. Представление о функционировании психики. Понимание психической организации (ПО) как психического самоуправления (ПСУ), а также субъектного самоуправления человека. Соотношение звеньев ПО, функций психики, функций субъекта. Соотношение функций психики и эмоций.

Особенности субъектного и аномального самоуправления личности.

Сильные и глубокие эмоциональные состояния как состояния, характеризующиеся не только целостностью и своеобразием в зависимости от вида (стресс, аффект, острое горе и т.п.), но и своим влиянием на субъектное самоуправление в любом из его звеньев.

Опорные понятия темы: Психическая организация, психическое самоуправление, субъектное самоуправление, деформированное эмоцией самоуправление.

## **Тема 8. Психологическая работа с эмоционально-личностными проблемами.**

Понятие психотехники как науки «о практическом применении психологии к задачам культуры» (Г. Мюнстерберг). Понятие «культурное переживание». Возможности психологии как психотехники переживания. Основные принципы оказания психологической помощи. Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира. Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса.

Понятие “успешного” совладания с ситуацией, если “ранг” переживания превышает “ранг” критической ситуации. Психотехника переживания: влияние на физиологию эмоций, содержательная переработка событий; сдвиг жизненного мира без содержательной переработки событий может быть механизмом, как возникновения критической ситуации, так и ее переживания; сдвиг жизненного мира опосредует возможные переходы одной критической ситуации в другую (менее травмирующую).

Возможности психологического консультирования в случаях переживания психологического кризиса. Особенности диагностики эмоционального состояния человека - объекта консультационной работы. Понятие о внешних характеристиках эмоциогенной ситуации (объективной силе травмирующих обстоятельств) и внутренних (их субъективной значимости и тяжести состояния). Причины, влияющие на порог чувствительности, снижающие или повышающие толерантность.

Элементы психотерапии: индивидуальная психодинамическая; поведенческая (десенситизация, релаксация и т.д.); когнитивная (идентификация и противостояние патологическим когнициям); групповая («фокус»-группы, группы анализа сновидений и контроля аффектов).

### **4.3 Лабораторные работы**

очная форма обучения

№ ЛР	№ раздела	Наименование лабораторных работ	Кол-во часов
1-2	5	Методология и методы исследования стресса	4
3-4	8	Психологическая работа с эмоционально-личностными проблемами	4
		Итого:	8

### **4.4 Практические занятия (семинары)**

очная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Структура стрессовой ситуации и состояния	4
2	3	Сильные и глубокие эмоциональные состояния	2
3	4	Стрессовые состояния в современной жизнедеятельности	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
4	5	Методология и методы исследования стресса	4
5	6	Типология критических переживаний и стресс	4
6	7	Психическая организация и стресс	4
7	8	Психологическая работа с эмоционально-личностными проблемами	4
		Итого:	26

#### заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Структура стрессовой ситуации и состояния	2
2-3	5	Методология и методы исследования стресса	4
4	6	Типология критических переживаний и стресс	2
5	7	Психическая организация и стресс	2
6	8	Психологическая работа с эмоционально-личностными проблемами	2
		Итого:	12

### 4.5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

#### Очная форма обучения

##### Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
1	Понятие эустресса и дистресса	2
2	Позитивные и негативные последствия «потрясения» личности.	2
3	Фрустрация, ее виды (агрессия, двигательное возбуждение, стереотипия, регрессия, апатия).	2
4	Виды травматического опыта, связанного с различными экстремальными ситуациями потери близкого человека, хирургической операции и тяжелой болезни, катастроф и землетрясений, а также других трагедий и несчастий.	2
	Итого:	8

#### Очная форма обучения

##### Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
5	Механизм защиты, стиль преодоления критической ситуации.	4
6	Статус переживания, переживание как деятельность	2
7	Психическая организация, психическое самоуправление.	2
8	Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира.	2
	Итого:	10

Заочная форма обучения

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
1	Особенности информационного и эмоционального стресса.	2
1	Феноменология проявления стресса как напряженности и сдавленности функционирования психического самоуправления.	2
1	Понятие эустресса и дистресса	2
2	. Классификация стрессоров. Первичные и вторичные стрессоры. Стресс и эмоциональная устойчивость.	4
2	Жертва изнасилования как двойная жертва.	2
2	Позитивные и негативные последствия «потрясения» личности.	2
3	Типы тревоги (П. Тиллих и др.). “Мужество быть” как противодействие тревоге.	2
3	Фрустрация, ее виды (агрессия, двигательное возбуждение, стереотипия, регрессия, апатия).	2
Итого:		18

Заочная форма обучения

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
3	Страсть как пагубное явление и как подлинно человеческое назначение. Виды страсти.	2
4	Виды травматического опыта, связанного с различными экстремальными ситуациями потери близкого человека, хирургической операции и тяжелой болезни, катастроф и землетрясений, а также других трагедий и несчастий.	4
5	Целостный и полифункциональный подходы, методология, метод,	4
Итого:		10

Заочная форма обучения

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
5	Механизм защиты, стиль преодоления критической ситуации.	4
6	Тип жизненных ситуаций, тип жизненных миров,	4
6	Статус переживания, переживание как деятельность	4
7	Психическая организация, психическое самоуправление.	4
Итого:		16

Заочная форма обучения

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
7	Субъектное самоуправление,	2
7	Деформированное эмоцией самоуправление	4
	Итого:	6

Заочная форма обучения

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
8	Основные принципы оказания психологической помощи.	2
8	Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира.	2
8	Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса.	2
	Итого:	6

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Психология воспитания стрессовладающего поведения: Учебное пособие / Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-078-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=508057>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Ежова, Н.Н. Краткий справочник практического психолога / Н.Н. Ежова. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 319 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271550>

2. Социально-психологические и духовно-нравственные аспекты семьи и семейного воспитания в современном мире / Институт психологии, Свято-Сергиевская православная богословская академия, Российская академия наук ; отв. ред. В.А. Кольцова. - М. : Институт психологии РАН, 2013. - 960 с. - (Материалы конференции). - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271626>

3. Староверова, М.С. Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройствами эмоционально-волевой сферы. Практические материалы для психологов и родителей / М.С. Староверова, О.И. Кузнецова. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013. - 144 с. - (Пособие для психологов и педагогов). - ISBN 978-5-691-01919-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234877>

### 5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии
2. Психологический журнал

## 5.4 Интернет-ресурсы

### 5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер - <https://www.gumer.info/> Доступ свободный.
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный
5. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

### 5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Фундаментальная электронная библиотека – <http://feb-web.ru/>
2. Большая полнотекстовая библиотека по психологии - <http://psyberia.ru/work/author>
3. Большая полнотекстовая библиотека по педагогике и психологии - <http://psychlib.ru/index.php>
4. Обширная библиотека учебной и научной литературы отечественных и зарубежных психологов - <https://www.psychology.ru/>

### 5.4.3. Электронные библиотечные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Лань» – <http://e.lanbook.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

### 5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Сайт журнала «Вопросы психологии» <http://www.vorpsy.ru> - тексты статей по многим проблемам психологии, опубликованные в данном журнале с 1986 г.
2. Сайт журнала «Психология» <http://www.psychology.ru> – научно-популярные статьи о выдающихся психологах
3. Электронный словарь по психологии <http://www.slovari.yandex.ru> – полный словарь по общей психологии и социальной психологии
4. Сайт Психологического факультета Самарского университета <http://www.psycheya.ru> - достаточно объемное собрание книг, учебников, словарей и статей по психологии

## 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 2К/17 от 02.06.2017 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному порталу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Пакет программ для проведения тестирования	ADTester	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adtester.org/help/info/license/">http://www.adtester.org/help/info/license/</a>
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html">http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html</a>
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows

	Opera	Бесплатное ПО, <a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</a>
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.



**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код и наименование

Направленность: Психология образования

Дисциплина: Психология стресса

Форма обучения: очная, заочная


Год набора 2014, 2015, 2016, 2017 гг.

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры психологии и педагогики  
наименование кафедры

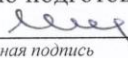
протокол № 10 от "07" июня 2017г.


Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

психологии и педагогики  А.Ю. Швацкий 07.06.17  
наименование кафедры подпись расшифровка подписи дата

Исполнитель:  
Доцент  Н.Г. Попрядухина 07.06.2017  
должность подпись расшифровка подписи дата


СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  А.Ю. Швацкий  
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой Тихонова  И.К. Тихонова  
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.02 ПсО 55 / 08.2017  
учетный номер

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи